



令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

## 「食中毒予防」について

6月は温度・湿度が上昇し、細菌を原因とする食中毒が起りやすくなります。予防のためには、食品の購入から食事までの過程で食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が重要になります。

### 家庭での食中毒予防ポイント

**食品の購入・保存** ・生鮮食品は、鮮度を確認して選ぶ。表示のある食品は、消費・賞味期限を確認する。



・冷凍・冷蔵食品はできるだけ早く持ち帰って冷凍・冷蔵庫へ入れる。

#### 下準備



・調理開始前、肉・魚介類・卵などを扱った後、トイレに行った後などはせっけんで手洗いを。

・生で食べる食品（野菜・果物・調理済み食品）は、肉・魚介類を切る前のまな板・包丁を使う。

#### 調理



・食品は中心部までしっかりと加熱する。

・調理後の食品を常温で放置すると、細菌が増えるので気を付ける。

#### 食事・料理の保存



・食事の前は必ず手を洗う。

・残った料理は清潔な容器に移し、冷蔵庫保存する。

・料理を温め直す時は、中心部分まで十分に加熱する。（電子レンジは加熱むらに注意。）

### 学校給食では…

学校給食では食中毒防止のため、「学校給食衛生管理基準」（学校給食法第9条）に基づき衛生管理を行っています。給食を提供するための施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取扱い、調理などの管理を徹底しています。



全身清潔な服装



作業が変わるごとにこまめな手洗い



調理の内容によりエプロン・履物  
調理器具等の使い分け



加熱する食品は75℃1分間以上に確認

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	牛乳 麦ごはん いわしかりかりフライ ひじきポテトサラダ みそ汁	826	26.1	30.6
2	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン 【熊本県の料理】	753	30.6	24.1
3	水	牛乳 ドライカレーサンド(背割りパン) トマトのミネストローネ ぶどうゼリー	735	31.0	26.1
4	木	牛乳 ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ 【歯と口の健康週間】	802	26.5	26.3
5	金	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 にらともやしのあえもの すまし汁	786	28.3	29.4
8	月	牛乳 ごはん 鶏肉ののり塩からあげ ひじきのさっぱりあえ 魚そうめん汁	790	29.3	25.5
9	火	牛乳 麦ごはん がんもと野菜のうま煮 みそ汁	753	25.3	23.0
10	水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ キャベツとベーコンのミルクスープ	745	34.9	26.2
11	木	牛乳 麦ごはん さばの甘酢あんかけ アーモンドあえ 春雨汁	887	28.3	38.0
12	金	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ	918	27.1	28.3
15	月	牛乳 麦ごはん レバーのみそがらめ きゅうりの中華漬け にらたま汁	759	28.6	21.1
16	火	牛乳 ごはん 豚肉のオニオンソテー レタススープ 元気ヨーグルト	739	30.2	20.3
17	水	牛乳 ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ	861	34.4	28.6
18	木	牛乳 麦ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ みそ汁	781	31.3	23.8
19	金	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ 【食育の日の献立】	710	21.1	15.1
22	月	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ 【世界の料理 韓国】	729	29.5	24.1
23	火	牛乳 麦ごはん 野菜のチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー 【沖縄慰霊の日】	750	30.1	23.9
24	水	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 海そうサラダ 【食物繊維の多い食品 海そう】	706	22.9	27.2
25	木	牛乳 きびごはん(減量) ごぼう天うどん ひじきサラダ	760	22.9	23.1
26	金	牛乳 ごはん 焼きししゃも くわかめの炒め物 みそ汁	708	24.1	24.1
29	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のチリソース炒め 肉団子スープ 冷凍みかん	800	29.5	23.7
30	火	牛乳 麦ごはん きびなごの南蛮漬け じゃがいものきんぴら 白玉汁 【旬の食材 じゃがいも】	746	26.6	17.4

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。  
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

### 6月の献立より じゃがいものそぼろ煮

#### 材料(4人分)

- ・とりひき肉 160g
- ・じゃがいも 400g
- ・たまねぎ 200g
- ・にんじん 100g
- ・ごぼう 60g
- ・こんにゃく 100g
- ・しょうが ひとかけ
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 小さじ1
- ・でん粉 小さじ1
- ・水 1/2カップ程度

#### 作り方

- ①こんにゃくは下ゆでして角切り、玉ねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。しょうがはみじん切りにする。
- ②油でしょうが、とりひき肉、こんにゃく、残りの野菜の順に炒め、水、調味料を加えて沸とうさせ、その後弱めの中火で煮る。
- ③最後に大さじ1の水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。

ぜひ食中毒予防ポイントを意識しながら、調理してみてください。



# 学校給食献立予定表

令和8年6月

系島市立志摩中学校

日付曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	麦ごはん いわしかりかりフライ ひじきポテトサラダ みそ汁	☆	油揚げ とうふ みそ	牛乳 いわしフライ ひじき わかめ	にんじん	えだまめ しめじ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	薄口しょうゆ 酢 塩 だしiriこ
2 (火)	麦ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン	☆	あつあげ 赤だし みそ 米みそ かつお削り節 ふた肉 えび ずら卵	牛乳	たかな漬 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 木くらげ しょうが	米 麦 砂糖 はるさめ	油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 しょう 鶏がらスープ
3 (水)	ドライカレーサンド(背割りパン) トマトのミネストローネ ぶどうゼリー	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 ガルバンソー ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが セロリー キャベツ	食パン 小麦粉 じゃがいも ぶどうゼリー	油	とんかつソース ソース カレー粉 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
4 (木)	ごはん 鶏肉とカンチーナツの炒め物 アジアンスープ	☆	とり肉 米みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン みずな	玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ 木くらげ	米 でん粉 砂糖 ビーフン	揚げ油 カンチーナツ 油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 しょう 鶏がらスープ 酒
5 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 にらともやしのあえもの すまし汁	☆	さば 米みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
8 (月)	ごはん 鶏肉ののり塩からあげ ひじきのさっぱりあえ 魚そうめん汁	☆	とり肉 ハム 魚そうめん	牛乳 青のり ひじき	ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ だしiriこ
9 (火)	麦ごはん がんもと野菜のうま煮 みそ汁	☆	がんも とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
10 (水)	黒糖パン ポークビーンズ キャベツとベーコンのミルクスープ	☆	ふた肉 大豆 ベーコン 白インゲンビュール	牛乳	トマト缶 にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 塩 しょう 鶏がらスープ 赤ワイン
11 (木)	麦ごはん さばの甘酢あんかけ アーモンドあえ 春雨汁	☆	さば あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン しいたけ もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ	揚げ油 アーモンド 油	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
12 (金)	キーマカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 ガルバンソー 白インゲンビュール	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが みかん りんご 黄桃	米 麦 小麦粉 白玉もち カクテルゼリー	油 バター	カレー粉 ソース しょうゆ 塩 しょう 鶏がらスープ 赤ワイン
15 (月)	麦ごはん レバーのみそがらめ きゅうりの中華漬け にらたま汁	☆	とりレバー 米みそ 卵 とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
16 (火)	ごはん 豚肉のオニオンソテー レタススープ 元気ヨーグルト	☆	ふた肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ しめじ レタス セロリー	米 でん粉		しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 しょう 鶏がらスープ 酒
17 (水)	ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 酢 赤ワイン
18 (木)	麦ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ みそ汁	☆	かつお 大豆 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 千切大根 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 しょう 酒 だしiriこ
19 (金)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ	☆	とり肉	牛乳 水晶昆布	にんじん	玉ねぎ ごぼう つきこんにやく しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢 塩 酒
22 (月)	麦ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ	☆	野菜の卵焼き ふた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし 玉ねぎ えのきだけ キムチ	米 麦	ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ
23 (火)	麦ごはん 野菜のチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー	☆	ふた肉 高野豆腐 卵 かつお削り節 油揚げ	牛乳 もずく	にら にんじん ねぎ	もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ	米 麦 アセロラゼリー	油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
24 (水)	コッペパン ポテトのカレー煮 海そうサラダ	☆	ウインナー	牛乳 海そうサラダ わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ コーン レモン汁	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	ソース カレー粉 ケチャップ 塩 しょう 酢 しょうゆ
25 (木)	きびごはん(減量) ごぼう天うどん ひじきサラダ	☆	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 きび 小麦粉 うどん	揚げ油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 しょう だし昆布 だしiriこ
26 (金)	ごはん 焼きししゃも くきわかめの炒め物 みそ汁	☆	ふた肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 荳わかめ	にんじん ねぎ	つきこんにやく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 酒 だしiriこ
29 (月)	麦ごはん 厚揚げと野菜のチリソース炒め 肉団子スープ 冷凍みかん	☆	ふた肉 厚揚げ 鶏肉だんご	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ なす しょうが にんにく もやし 冷凍みかん	米 麦	油	ケチャップ チリソース しょうゆ みりん 塩 薄口しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ 酒
30 (火)	麦ごはん きびなごの南蛮漬け じゃがいものきんぴら 白玉汁	☆	とり肉 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん すじなししいんげん ねぎ	玉ねぎ つきこんにやく しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉もち	揚げ油 油 ごま	しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ

## 行事食等の紹介

☆ 2日 熊本県の料理 (タイピーエン)

☆ 23日 沖縄慰霊の日 (チャンプルー、もずく汁)

☆ 4日 歯と口の健康週間(4日~10日)かむ: ナッツ

☆ 24日 食物繊維の多い食品(海そうサラダ)

☆ 19日 食育の日の献立(食中毒予防)

☆ 30日 旬の食材 じゃがいも(きんぴら)

☆ 22日 世界の料理 韓国(ナムル・キムチチゲ)

